

平成29年度 第③期(12~3月)

## 介護予防・はつらつ健康教室

■ 12/8(金)から教室生募集！  
 ※定員になり次第締め切ります。

運動不足やメタボ・肩こり・腰痛・膝痛などが気になる方!!  
 有酸素運動・自重トレーニング・チューブトレーニング等で、  
 健康維持・増進をはかります!  
 スポーツプログラマーの指導のもと、あなたに合った運動方法で健康な体をつ  
 くりましょう。



対 象	65歳以上の方(平成30年3月31日までに65歳に到達する方) 【定員15名】			
時 間	14:00~15:30(90分)			
受 講 料	無料(別途施設利用料1回100円がかかります。)			
日 程	12 月	1 月	2 月	3 月
毎 週 火 曜 (全12回)	19、26日 ※19日は体力測定をします。	9、16、23、30日	6、13、20、27日	6、13、(20)日 ※20日は予備日です。
持 ち 物	・室内シューズ ・運動できる服装 ・タオル ・水分 等			
ご 案 内	週1回のペースで継続した運動+脳トレ(会話含む)は、介護(認知症)予防に有効との研究結果が出ています。今回の教室では、教室参加の効果を測ることを目的に、ご希望の方に教室開始前と教室終了後に認知機能検査を行います。申込書に検査希望の有無をご記入ください。 なお、お申し込み後、佐渡市担当者から詳細についてご連絡いたします。			
お 問 合 せ	佐渡市スポーツ協会(佐渡スポーツハウス) 55-2566			

平成29年度 第③期(12~3月)

## 介護予防・はつらつ健康教室 申込書 (両津総合体育館窓口へ)

フリガナ		性 別	生年月日
氏 名		男 ・ 女	年 月 日( 歳)
住 所	〒 —	自宅TEL	
		携帯TEL	
入会の 目的・目標		既往症	
認知機能検査を希望しますか。(必ずどちらかに○をつけてください。) ・希望する ・希望しない			